

2014/2



Seminář APR v Třebíči na str. 2

Nová Vyhláška na str. 5

Norma ČSN EN 1069 (III.) na str. 6

Rez v nerez - diskuze na str. 8

Saunafest 2014 na str. 10

Postavte si wellness s námi (II.) na str. 12

Těhotenská masáž na str. 13

Rolf terapie na str. 15

Snídaně na str. 16

SAUNA
WORLD
CUP



Oficiální Mistrovství ČR



Foto: Wellness Hora, Velké Kartovice

www.SaunaFest.cz

Saunové ceremoniály

CEDRUS SPA

Nový, moderní saunový svět
pod Kunětickou Horou, Dříteč, Pardubický kraj.
Informace a prodej vstupenek na www.SaunaFest.cz

2014 SAUNA FEST

Cedrus Spa Kunětická Hora

Velká cena ČR s účastníky z 11 zemí.
Více jak 25 soutěžících. Oficiální kvalifikace na MS.

Pátek / 14. 3. 2014 / 18–24 hod.
Půlnoční saunování při svíčkách se speciálními ceremoniály.

Sobota / 15. 3. 2014 / 9–20 hod.
Soutěžní den, saunový ceremoniál každých 20 minut.

Neděle / 16. 3. 2014 / 9.30–14 hod.
Velké finále, ceremoniály nejlepších po 30 minutách.

Ochutnejte zážitkové saunování! Při saunovém ceremoniálu se polévají kameny, saunér provoní saunu, rozhání horký vzduch ručníky, hraje hudba a každý ceremoniál je motivován nějakým příběhem. **Přijďte do saunového divadla!**

Vážení přátelé

Dostáváte do rukou již druhé letošní číslo našeho Zpravodaje APR, časopisu, který si naši členové píšou pro sebe i ostatní příznivce zdraví a zdravého životního stylu. A protože má naše asociace poměrně široký záběr od masérů, saunérů, soláristů, výživových poradců až po provozovatele bazénů a koupališť, jsou i široká témata, kterými se můžeme zabývat. V úvodu se vždy podíváme za tím, co proběhlo a vzhledneme k tomu, co nás v nejbližší době čeká.

První letošní setkání se uskutečnilo 25. - 26. února na semináři v Třebíči. Přijelo nás nakonec 46, což je pro exkurzi po technologiích nově otevřeného aquaparku zvládnutelné maximum, abychom účastníky nemuseli dělit do skupin. Důležitou částí akce byly připravené přednášky týkající se novelizace bazénové vyhlášky, která právě prochází za účasti zástupce naší asociace připomínkovým řízením, a přednášky o vývoji předpisu pro pracovní náplň plavčíků a mistrů plavčích bazénových provozů. Co bylo na nás nachystáno?

Novela bazénové vyhlášky ve většině textu jen mění názvosloví a větná spojení. Trochu nebezpečná pro pacienty by mohla být úprava pro vodní rehabilitace, kde jsou v návrhu zrušena téměř všechna technická ustanovení upravující podmínky výstavby těchto bazénů. U veřejných bazénů a koupališť je nejen pro provozovatele, ale i pro běžné návštěvníky hrozbou návrh odstranění zákazu vstupu pro osoby nemocné, pod vlivem alkoholu a drog nebo zahmyzené. Že by se jednalo o diskriminaci? Jak ale máme na bazénech ochránit „normální“ zdravé návštěvníky? Stále doufáme, že na Ministerstvu zdravotnictví naše námítky uznají.

U plavčíků proběhla tvorba klasifikace pracovní pozice bez konzultace s odbornými bazénovými asociacemi a podmínky, které byly pro tato místa vytvořené, nesouhlasí s požadavky, které jsou na bazénech na plavčíky kladeny. Přestože se již dlouho pohybuji v oblasti bazénů a umělých koupališť, ještě jsem nikdy neviděl plavčíka slaňovat z tobogánové věže nebo na bazénu uprostřed koupajících lidí veslovat na veslici. A to všechno by se museli nejen učit, ale skládat z těchto úkonů zkoušky a školící pracoviště by se musela na tuto činnost i vybavit.

O víkendu, kdy vychází tento Zpravodaj APR, probíhají pro nás dvě důležité akce.

14.- 15. 3. 2014 se koná veletrh zdraví a krásy World of Beauty & Spa na výstavišti PVA v Praze - Letňanech. Odborníci z APR připravili na páteční dopoledne seminář na téma „Regenerace a prevence zdraví pro seniory“, na který všechny rádi zveme, stejně tak jako na stánek APR, kde pro návštěvníky veletrhu připravujeme vždy něco zajímavého. Zaměření veletrhu je více na obory masérský, kosmetiky a kadeřnictví, výživového poradenství nebo opalování.

14. – 16. 3. 2014 probíhá v golfovém resortu Kunětická Hora u Pardubic již druhý ročník Saunafestu spojený s mistrovstvím ČR v saunových ceremoniálech, nad kterým APR převzala odbornou záštitu. Přejeme nejen všem účastníkům, aby si saunový víkend opravdu užili a aby akce byla stejně úspěšná jako minulý ročník. Informace o akci aktuálně zveřejníme na internetových stránkách www.aprcz.cz, tak i na facebooku apr.

Vážení přátelé, budu rád, jestli vás nové číslo Zpravodaje APR osloví a naleznete v něm pro sebe něco zajímavého. Případné připomínky, náměty nebo příspěvky pro uveřejnění můžete zasílat do sekretariátu APR na adresu apr@seznam.cz, který nám díky nové pracovníci Bc. Monice Špačkové opět funguje.

Miroslav Veselý
předseda představenstva
Asociace pracovníků v regeneraci

Seminář APR v Třebíči

Autor: Michal Effmert

Aquapark Laguna Třebíč



Na seminář jsem se dlouho připravoval. Jednak jsem chtěl z jednání připravit reportáž, jednak si domluvit další příspěvky pro Zpravodaj APR. Na podvečerní setkání jsem si vzal diktafon, dvě ostře ořezané tužky a blok. Ještě před zahájením jsem poseděl s Antonínem Vaculíkem odborníkem přes čerpadla, sanaci a chemickou ochranu v cukrárně (ano i tam mají občerstvení a nemusí to být přímo sladkosti) a rozebírali jsme poslední článek k rezavění. Přidal se Mírek Svoboda z Mostu a namísto se s Tondou domluvili na návštěvě, jak popisované problémy řešit. A mně Tonda slíbil navazující článek (viz Rez v nerez II.)

Večerní program

Večeře se zúčastnilo asi dvacet bazénářů. (Počítač mi stále toto slovo podtrhuje jako chybné, ve slovníku spisovného jazyka jsem jej nenašel ale myslím si, že vystihuje společný zájem všech účastníků. Proto si dovolím jej pro potřeby tohoto časopisu používat). Začal debata, řešily se všechny možné problémy s provozem bazénů, aquaparků, wellnessů a pod. Nemluvili jsme o politice, ale hlavně o hygienických kontrolách, neukázněných návštěvnících, čištění vody, zdrojích energiích, o plavčících a uklízečkách (historky byly pracovní, nikoliv pikantní). Všichni diskutovali s nadšením, jednotlivé skupinky se střídaly u stolů a na baru. Můj blok zůstal prázdný, naštěstí jsem si místo toho skoro se všemi potykal a někteří mi slíbili příspěvek do časopisu – zda to splnili, uvidíte v tomto a dalším čísle.



Po výborné večeři a dalších diskuzích nad dobrým vínem se konečně uvolnily bowlingové dráhy a mohli jsme sportovat. Hráli jsme do brzkých ranních hodin a velkým nasazením, zvláště když poslední musel platit panáka.

Zahájení semináře

Potěšitelné je, že ráno byli všichni fit, alespoň na první pohled, řádně a včas se dostavili na snídani a pak do Aquaparku Laguna Třebíč. Zde nás přivítal ředitel Jirka Novák, seznámil s historií a hlavně s novinkami, které se v poslední době podařilo vybudovat. Rozhovor s Jirkou uvádíme na jiném místě.

Seminář APR v Třebíči

Prohlídka areálu

Na prohlídku bazénu, aquaparku, wellnessu a hlavně technického zázemí jsme měli 2 hodiny. A pomalu to nestačilo, ne že by areál byl tak veliký, ale všechny drobnosti byly pozorně zkoumány, diskutovány a hodnoceny.

Diskuze při prohlídce

Otázek bylo mnoho, vybírám namátkou.

- *Jak fungují skřínky a zda jsou kompletně dodávány nebo vlastní výroba*
- *Jak se pronajímají sauna a bazén pro firmy*
- *Jaká je průměrná návštěvnost*
- *Zda vyhovují dubové regály v předsálí sauny*
- *Jaký je nevhodnější sklon podlahy okolo jednotlivých atrakcí*
- *Jak řešit propojení do venkovního bazénu se slanou vodou*
- *Jak určit věk dětí, které mohou na tobogán*

V technické části se podrobně probíraly jednotlivá zařízení, rozvody, použité materiály, chemie a další hodnoty. Někteří si fotili přístroje, cedule a výrobní štítky. A ptali se a ptali a Jirka odpovídal a odpovídal.



Přednášky



Po obědě v pizzerii předseda APR Miroslav Veselý a místopředseda Milan Šmíd podali informaci k novele hygienické vyhlášky 238/2011 Sb., a k pravidlům pro školení plavčků.

Podrobnosti jsou uvedeny v úvodním slovu předsedy tohoto čísla v příspěvku na str. 5.

Necelá polovina ze skoro 50 účastníků využila nabídky a navštívila Lagunu jako hosté. V sauně nám Pavel Hofrichter předvedl zážitkové saunování. Mohli jsme si vyzkoušet jednotlivé atrakce a potom odpočívat na lehátku.

Kdy se sejdemé příště? Na květen je připravena jarní konference APR, tak jste vítáni.

Seminář APR v Třebíči

Autor: Michal Effmert

Rozhovor s ředitelem Aquaparku Laguna



Při semináři APR v Třebíči jsme měli možnost podrobně se seznámit s Aquaparkem Laguna. Během jednání a prohlídky areálu nás ředitel Jiří Novák (na snímku uprostřed) upozornil na některé zajímavosti.

Jaká je kapacita areálu?

Celkový objem vodní plochy je 1100 m³, kapacita areálu 570 osob (skřínek 372). Celková výměra venkovní travnaté plochy 4000 m², celková výměra přistavěné části 640 m² s plochou obkladů 2300 m². Doba stavby – 14 měsíců, investice – 69 MIL. Kč (z toho 6,7 mil. Kč sružení YASHICA/TTS.) Návštěvnost oproti původní variantě areálu je více než dvojnásobná, spádová oblast se rozšířila až na 60 km.

Co všechno areál nabízí ?

Aguapark Laguna je rozdělen na tři části. **Zábavní část** nabízí rekreační bazén nepravidelného tvaru s hloubkou asi 120 centimetrů a plochou téměř 200 metrů čtverečních, jehož součástí je 12 vodních atrakcí. **Wellness zóna** zahrnuje tři samostatné sauny. **Osmidráhový plavecký bazén** s délkou 25 metrů a hloubkou od 1,2 do 1,8 metru jistě potěší všechny kondiční i odpočinkové plavce.

Jaké atrakce mají návštěvníci nejraději

Mladí odvážlivci vyhledávají tobogan, třetí nejdelší v ČR - 132m, výška věže 14m, průměrná rychlost 5 m/s, voda v tobogánu je přehřívání cca o 3 stupně. Zajímavý je nerezový venkovní bazén se slanou vodou ve tvaru lichoběžníku, teplota 28°C, objem 180 m³, slanost bazénu 5 g/l. Pro srovnání - Baltické moře 4g/l, Středozevní moře 38 g/l, Mrtvé moře 330g/l. Nejmenší návštěvníci kromě dětských bazénů obdivují jeskyni s akváriem.

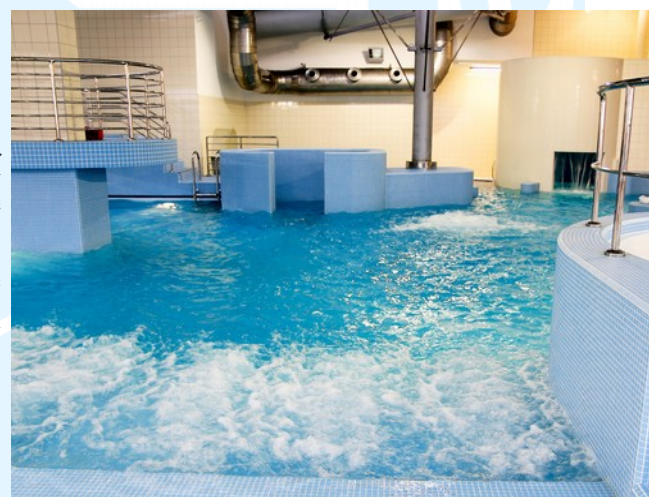
Co nabízí Wellness zóna?

Jedenáct možností relaxace, zejména finské sauny – klasická, selská se solnými cihlami a bylinná s možností regulace vlhkosti, ochlazovací terasa s venkovním whirlpoolem, parní lázeň s vonnými esencemi nebo solemi, tropický déšť a další obvyklé zázemí.

Co je nového v technickém zázemí?

Spouštění atrakcí a kontrola všech zařízení technologie (průtok vody, žádaná teplota vody, PH vody, vázaný a volný chlór, kontrola čerpadel, dmychadel a UV lampy) přes unikátní SW vytvořený společností TTS Energo (jednou z firem sružení Laguna provozující areál). Možnost ovládání na dálku přes aplikaci v PC, nebo smart telefon na platformě Android.

Na závěr jsme Jirkovi poděkovali za otevřenost a vstřícnost. Nabídl nám, že případné další podrobnosti nám rád na požádání sdělí. Strávili jsme v Třebíči poučný i příjemný pobyt.



Jiří Novák
ředitel


Aquapark Laguna

Mládežnická 109, 6674 01
Třebíč

Tel.: 603 319 219

E-mail: novak@lagunatrebic.cz

Nová vyhláška pro bazény a sauny na obzoru

Autor: Milan Šmíd

Vyhláška č. 238/2011 Sb.

Tak už nám stávající vyhláška pro bazény a sauny (Vyhl. 238/2011 Sb.) slouží asi moc dlouho a je potřeba ji vyměnit za novou! Nebo nová garnitura na ministerstvu zdravotnictví a v legislativní radě vlády potřebuje vykázat činnost? Každopádně je připravena nová vyhláška a právě v předchozích měsících proběhlo mezirezortní připomínkování, kterého se účastnila i naše APR. Podívejme se tedy, čím nám novela hrozí.

Většina změn postihuje nová větná spojení či nové výrazy. Už se např. nebudeme koupat na přírodním koupališti, ale ve „vodách ke koupání“. Stejný termín se použije i u „staveb povolených k účelu koupání“, které nahrazují dnešní „nádrže ke koupání“. Kdo neví, o co se jedná, tak přeložím z češtiny do češtiny – jde o umělá koupací jezírka s přírodním čištěním.



Koupaliště

V oblasti umělých koupališť je trochu nešťastné vyřazení §19 odst. 3, který bránil vstupu do bazénů koupališť osobám zahmyzeným, s přenosnými chorobami nebo zjevně pod vlivem alkoholu či psychotropních látek. Takovou diskriminaci těchto osob naši legislativci nepovolí – prý je v rozporu s Listinou základních práv a svobod. Nechtě tedy šíří po koupalištích přenosné choroby a obtěžují v opilosti ostatní uživatele koupaliště – mají na to, resp. po vydání nové vyhlášky na to budou mít právo!! Úprava v odstavci se týká částečně i vstupu dětí do bazénů – zde se ale podařila částečná korekce textu.

Léčebné bazény

Dalším krokem zpět je vyřazení všech technických parametrů u léčebných bazénů ve zdravotnictví – tedy po novu „u bazénů provozovaných osobami poskytujícími péči“. Zde se novela vyhlášky vrací zpět do minulosti, kdy pro tato zařízení neplatily žádné zákonné předpisy. Dnešní vyhláška je po právu postavila na roveň ostatním veřejným bazénům, ale nachystaná novela veškerá technická ustanovení opět ruší a naše připomínky k tomuto bodu byly legislativci zamítnuty. Takže pacienti ve vodoléčbě: opět se bojte!!

Pozitivní změny

Pozitivním krokem novely vyhlášky je úprava §25 odst. 3, která původně požadovala na všechny bazény instalaci automatického kontinuálního měření a zápisu intenzity cirkulace. Zde se nám podařilo tvůrce vyhlášky přesvědčit, aby byla „zmírněna tvrdost zákona“, takže novela bude nařizovat instalace pouze na nová nebo nově rekonstruovaná zařízení celoročně provozovaná. Alespoň zde veliký úspěch našeho vyjednávání!!

Novela taktéž upouští od požadavku kontinuálního měření Absorbance pro případ, že by chtěl provozovatel snížit četnost měření kvalitativních parametrů, jak vyžaduje dnešní vyhláška. Rozumně bylo uváženo, že je takovéto měření neúměrně drahé pro snížení nákladů na měření a na kvalitu vody v bazénu nemá prakticky vliv.

Protože nová vyhláška má reagovat na novelu zákona 258/2000 Sb., která již vstoupila v platnost pod číslem Zák. 223/2013 Sb., lze předpokládat její brzké vydání a okamžitou platnost.

Kontakty:

Ing. Milan Šmíd
 Bazény a wellness, s.r.o.
 Nad Šutkou 41E, 18200 Praha 8
 email: projekce@bazeny-wellness.cz
<http://www.bazeny-wellness.cz>
 tel.: 284021911, fax: 284021919

Ve třetím pokračování našeho miniseriálu o provádění kontrol tobogánů a skluzavek si všimněme, jaké typy skluzavek vlastně rozlišujeme. Vždyť i tobogán je ve skutečnosti jedním z druhů skluzavek!



j) Rozdělení skluzavek

Nová norma pro skluzavky platná od roku 2011 rozděluje skluzavky do 10ti hlavních typů a několika podtypů. Dělí se podle věku uživatelů na dětské (typy 1 a 2) a ostatní (3 – 10), podle počtu souběžných drah na jednodráhové a vícedráhové, zakřivení dráhy, výšky a sklonu dráhy a rychlosti, které jezdec na trase docílí. Toto rozdělení není jen tak pro nic za nic. Vychází se z něj jak při návrhu bezpečné konstrukce jízdní dráhy, tak i při správném návrhu bezpečného dojezdu, který má jezce zastavit ještě před tím, než narazí na protilehlou nebo boční stěnu, či jinou překážku v prostoru dojezdu. Lze říci, že čím je skluzavka prudší a vyšší, tím je rychlejší průměrná rychlost a delší brzdná dráha. U některých skluzavek není ale sklon dráhy konstantní. Pak jako další parametr přibývá i měření maximální rychlosti, a to buď v systému úsekového měření podle vyhodnocení kontrolního experta, nebo ještě lépe pomocí záznamového rychloměru, který vyhodnotí okamžitou rychlost jezdce v průběhu celé jízdní dráhy.

Typ skluzavky	průměrný sklon %	dráha koryta	výška	prům. rychlost m/s	maxim. rychlost m/s
1.1	do 70%	rovná dětská	do 1 m	x	x
1.2	do 70%	rovná dětská	1 - 3 m	x	x
2.1	do 70%	zvlhěná dět.	do 3 m	x	x
2.2	do 70%	šroubicová	do 3 m	x	x
3	do 13%	jednodráhová	x	do 5 m/s	do 8 m/s
4	13 - 20 %	jednodráhová	x	do 10 m/s	do 14 m/s
5	nad 20 %	jednodráhová	x	x	nad 14 m/s
6.1	do 13 %	vícedráhová	x	do 5 m/s	do 8 m/s
6.2	13 - 20 %	vícedráhová	x	do 10 m/s	do 14 m/s
7	do 35 %	široká přímá	do 8 m	x	do 8 m/s
8	jednodráhová s klesáním i stoupáním				
9	široká přímá jednodráh. s volným příčným kmitáním				do 14 m/s
10	space bowl				

Norma ČSN EN 1069 pro skluzavky - III

k) Tobogány

„Běžný“ tobogán, se kterým se setkáváme na většině koupališť, je svým zařazením v uvedené tabulce skluzavka typu 3. A to nezáleží na to, jestli v tobogánu jezdíme po těle, nebo po podložce či na pneumatice nebo raftu. Jezdec docílí rychlosti až 28 km/h. Brzdná dráha je počítána na 6 m. Pokud jsou ale skluzavky vyšší, prudší a tím i rychlejší, může jezdec docílit rychlosti až 50 km/h a je potřebné k bezpečnému zastavení délku brzdné dráhy 10 m nebo i více. S obřími skluzavkami se ale daleko častěji setkáme v teplejší cizině než u nás.

l) Rozestupy

Správné rozestupy, správný styl jízdy a bezpečný dojezd jsou hlavní prvky, které jsou potřebné pro zajištění bezpečného provozu skluzavek. Z toho důvodu je měření rychlosti jízdy, posouzení nejrychlejšího a nejpomalejšího sjezdu a pak nastavení správných rozestupů jezdců jedním za základních kroků, které v rámci provádění kontrol skluzavek provádíme. Tam, kde je provoz na skluzavce řízen světelným semaforem s časovým rozsvěcením světel, doporučujeme provozovateli nejvhodnější nastavení světel červená – zelená. Provozně zajímavější jsou ale systémy, kde je činnost světel řízená průjezdními čidly – po průjezdu čidlem na startu se rozsvítí červená stůj dalšímu jezdci a zelená se opět přepne, až když jezdec v korytě projede přes dolní čidlo.



m) Dojezdy



Pokud není zajištěná dostatečná konstrukční bezpečnost, je nutné přijmout vhodná provozní opatření v rámci posouzení a vyhodnocení provozních rizik.

Zajímavosti o skluzavkách a tobogánech včetně virtuálních jízd můžeš vyzkoušet na webových stránkách:
www.kontrola-tobogany-skluzavky.cz.

Pro bezpečný dojezd jezdce je nejlepší samostatný dojezdový bazén, případně záchytný díl, který jezdce brzdí přímo v korytě tobogánu. Ne vždy je ale takto bezpečno. Na řadě bazénů přežívá ještě starší typ dojezdu do víceúčelového bazénu, kde se kromě dojezdu jezdců ze skluzavky koupou další návštěvníci. V tomto případě je vhodné z hlediska bezpečnosti vyznačit nejlépe bójkami na hladině prostor dojezdu, kde by se koupající neměli zdržovat. V rámci kontrol skluzavek proto vyhodnocujeme bezpečnost dojezdu a doporučujeme provozovateli, jak zajistit vyšší bezpečnost návštěvníků, není-li dojezd úplně v pořádku.

Kontakty:

Ing. Milan Šmíd

Bazény a wellness. s.r.o.

Nad Šutkou 41E, 18200 Praha 8

email: projekce@bazeny-wellness.cz

<http://www.bazeny-wellness.cz>

tel.: 284021911, fax: 284021919

Příspěvek k článku Rez v nerez ze Zpravodaje 1/2014

Rezavějící zábradlí, schodiště a jiné konstrukční prvky jsou „kaňkou“ na jinak bezchybném vzhledu plaveckého areálu a pokud problém nastane, je poměrně obtížné jej řešit. Článek o zkušenostech z Aquadromu Most se dotkl všech možných příčin tohoto nežádoucího jevu. K otázce, kterou p. Svoboda položil v úvodu jeho článku „... některé nerezové konstrukce začaly rezivět. Proč?“ ... přidám ještě otázku další: „A proč některé ne?“ Rád bych téma p. Svobody doplnil o moje poznatky - nejen jako absolventa materiálového inženýrství na ČVUT, ale také praktickými zkušenostmi z „boje“ s **REZEM V NEREZU**.

Co je ve vzduchu?

Bazénová hala je pro kovové konstrukce v ní instalované skutečně trochu specifické prostředí vzhledem k přítomnosti produktu úpravy bazénové vody - sloučenin chloru ve vodou nasyceném vzduchu. Právě anionty chloraminu i jiných chlorových sloučenin v roztoku vody patří mezi nejagresivnější aktivátory depasivace přirozené ochranné oxidické vrstvy na povrchu všech typů korozivzdorné oceli. Kov při tom přechází do tzv. aktivního stavu, kdy na vhodných místech jeho povrchu dochází k intenzivní elektrochemické korozi.

V suchém prostředí by taková koroze nenastala nebo jen obtížně, ale v přítomnosti vody dojde k uvolňování atomů kovu do vzniklého elektrolytu. Korozní napadení, o kterých pojednávám, jsou vždy nerovnoměrná, tj. vznikající jen lokálně, ale porušení pasivační vrstvy v jednom místě může následně vyvolat postupnou a rychlou depasivaci povrchu ve značném rozsahu.

Průběh koroze je dále urychlován mechanickým napětím (vnitřním pnutím, zejména za studena tvářené oceli), nižší hodnotou pH prostředí a také teplotou prostředí (už teplota 30 °C je významná !)



AQP Barrandov, schodiště na tobogán, po 1-ročním provozu

Co způsobuje korozní napadení nerezí?

Bodová koroze - pokud je ve vodní páře dostatečná koncentrace aniontů chlorových sloučenin, prostupují tyto ochrannou pasivní vrstvou a následuje místní anodové rozpouštění kovu. K tomu přednostně dochází v místech nečistot, vměstků a vad na povrchu oceli. Původně bodová koroze se potom rychle šíří do okolí. Je potřeba zdůraznit, že **vliv materiálového složení matrice nemá u tohoto typu koroze větší význam.**

Jako příklad pro toto tvrzení uvádím schodiště AQP na Barrandově, prokazatelně zhotovené z CrNiMo- oceli dle AISI 316L, kde již v 1 roce provozu nastala koroze ve značném rozsahu.

K tomuto typu koroze lze přiřadit i tzv. **štěrbinovou korozi** (nýtové spoje, zaústění trubek do stěn apod.), kde v malém prostoru rychle roste koncentrace agresivních iontů v elektrolytu.

AQP Barrandov - schodiště na tobogán po ošetření

Mezikystalická koroze - citlivost korozivzdorných ocelí k mezikystalové korozi je dána předchozím ohřevem na oblast kolem 475°C, kdy nastává nežádoucí vznik chrómu a tím i trvalé korozní zcitlivění oceli. V našem případě k tomu často dochází při neodborně provedeném svařování. Následné odstranění tzv. nabíhacích barev mořením již nepomůže. Tomuto typu koroze lze sice čelit volbou tzv. stabilizované oceli legované karbidotvornými prvky (Mo, Ti, Nb), ale náchylnost k mezikystalové korozi úplně potlačena není - v úzkém pásmu tepelně ovlivněné zóny svarového spoje může ještě dojít k tzv. nožové korozi.

Koroze pod napětím - i podkritická koncentrace chlorových sloučenin může v kombinaci s vnitřním pnutím v ocelovém dílu způsobit rychle se šířící korozní napadení. Vedle chyb při svařování (vnitřní pnutí svařenců) jde zejména o pnutí za studena tvářených polotovarů v kombinaci s nečistotami na povrchu oceli - kovovými i nekovovými.

Rez v nerez - diskuze

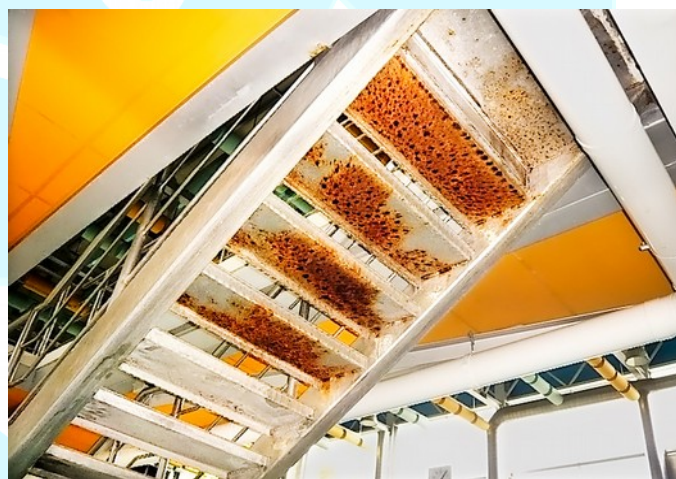
Jak na prevenci?

Je zřejmé, že hlavním rizikovým faktorem je vysoká koncentrace chlorových sloučenin v prostředí vodních par ve vzduchu. Pokud je navíc nevhodně navržena ocelová konstrukce, máme již málo šancí vyhnout se koroznímu poškození nerezových prvků v hale. Napadána jsou přednostně místa s dobrými podmínkami pro kondenzaci - paty sloupů, spodky madel a vodorovných profilů (i leštěných !), spodní výztuhy schodiště apod. Je lépe zvolit tvary jednodušší a méně členité, bez zbytečných koutů, spár a ostrých přechodů. Pokud možno volme ocel stejného složení - i kontakt dílů z nerez nesterého chemického složení může znamenat vznik elektrochemického článku.

Dalším významným problémem je kvalita použité oceli. Nemám na mysli její chemické složení, ale čistotu povrchu a homogenitu složení, což je dáno vlastním metalurgickým pochodem a následným hutním zpracováním. Pokud je polotovár nekvalitní, jeho chemické složení, tedy i legování např. molybdenem již nemá v agresivním prostředí významný vliv na korozní odolnost. V neposlední řadě je třeba upozornit na svařečské práce - pokud má konstrukce rezivět, začne nejčastěji v tepelně ovlivněné oblasti kolem svaru.



*AQP Kladno -
schodiště na galerii před
a po ošetření*



Společným jmenovatelem je tedy **úprava vlastního korozního prostředí - atmosféry v hale**. Je nutné snížit výskyt chlórových sloučenin ve vzduchu správným návrhem ventilace a dezinfekce bazénové vody. Nabízejí se zde nové doplňkové metody dezinfekce vody - např. UV lampou nebo ozóngenerátorem.

Jak na REZ V NEREZU, když už vznikla

Varianty v takovém případě na výběr nejsou. Korozní produkty je, samozřejmě, potřebné dokonale odstranit. Kovový povrch však nelze ponechat v aktivním stavu - další rez by se objevila již za několik dní. Pasivaci po odstranění koroze provedeme působením okysličujících činidel vhodné koncentrace a složení. Takto ošetřená plocha může odolávat novému porušení pasivní vrstvy jen po určitou dobu - až několik měsíců. Když se tedy nezmění prostředí, v hale (tzn. koncentrace chlorových iontů, popř. vlhkost vzduchu), budeme zcela jistě provádět tyto sanační práce pravidelně. Protože je změna prostředí často neřešitelným problémem, měli bychom přikročit k účinnější ochraně dané konstrukce - aplikací speciálního nátěrového systému. Nevýhodou výše uvedeného postupu je poměrně nebezpečná práce s koncentrovanými chemikáliemi a náročná aplikace s vysokosušivých nátěrových systémů. I když lze použít barevný odstín blízký vzhledu původní oceli (RAL 9006), jde již o významný zásah do vzhledu interiéru. Výhodou jsou poměrně nízké náklady na realizaci a dobrá efektivita, i když někde (štěrbiny a obtížně přístupná místa) je potřeba postup opakovat.

V letech 2008 - 2012 jsem tímto postupem v etapách provedl úspěšně kompletní sanaci nerezových konstrukcí v hale atrakcí a velkého bazénu akvaparku v Kladně a v Praze 5 - Barrandově. V obou případech bylo provedeno moření, pasivace a 2- vrstvý nátěr epoxid - PU.

Kontakty

Ing. Antonín Vaculík



Jarníkova 1872 148 00 Praha 11
email: ava4@seznam.cz

2014 SAUNA FEST

Cedrus Spa Kunětická Hora

Autor: Pavel Hofrichter

Mezinárodní festival saunového divadla se blíží. Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech přivítá soutěžících z 12 zemí světa.

V půlce března se v Cedrus Spa na Pardubicku uskuteční největší svátek zážitkového saunování v ČR s názvem SaunaFest 2014. Účast v soutěžní části přislíbilo 28 saunérů a pod jejich taktovkou proběhne během tří dnů celkem 50 saunových ceremoniálů. Ty se stávají nedílným zpestřením pobytu v sauně již i v řadě saun a wellness center v ČR a zvyšují tak atraktivnost saunování u široké veřejnosti.

Na návštěvníky, milovníky saunování, čeká v Cedrus Spa od 14. do 16. března 2014 velkolepá podívaná. SaunaFest 2014 nabídne vedle soutěžních saunových ceremoniálů také exhibice zahraničních hostů a bohatý doprovodný program. Návštěvníci si mohou vyzkoušet saunové procedury - hammam, ruské metličkování, beauty procedury jako je solný peeling nebo medová saunová kosmetika. Vedle prohříváren Cedrus Spa zde bude k vyzkoušení i venkovní sudová sauna CARETTA.



Soutěžící

Soutěžící sauněři, kteří patří mezi špičku v ČR, předvedou v oficiálním "Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech" své pojetí zážitkového saunování. Saunový ceremoniál je zážitkem v sauně, kdy saunér polévá kameny na kamnech vodou s vonnou esencí a následně rozvíří horký vzduch ručníkem po sauně. Moderní saunové ceremoniály jsou pak doprovázeny hudbou a speciálními světelnými efekty a mají svůj příběh. Jde vlastně o desetiminutové divadlo přímo v sauně. Hodnotit se bude nejen celkové provedení ceremoniálu, ale také znalost vonných esencí a komunikace s návštěvníky. Výherci českého mistrovství čeká cesta na mistrovství světa a další zahraniční soutěže. Vítěz pak získá zájezd jachtou Silva podél Chorvatských ostrovů od CK Natur Travel a další hodnotné ceny.

str. 12



SaunaFest

Velká cena ČR v saunových ceremoniálech

V rámci SaunaFestu proběhne také druhá, mezinárodní "Velká cena ČR v saunových ceremoniálech". Čeští sauněři se utkají o přízeň poroty s těmi nejlepšími sauněry ze světa. O tom, že mají šanci svědčí loňské druhé místo Jaroslava Pallase. Všichni soutěžící získají cenné body do světového žebříčku sauněřů - Saunaranking.com. SaunaFest je za krátkou dobu své existence považován za jednu z nejprestižnějších evropských saunových událostí.

Účastníci

"Na SaunaFest přijedou nejlepší sauněři ze světové špičky, například Fabian van Dijk z Nizozemska, Egri Csába z Maďarska, Italové Renato a Luca, v porotě bude působit Lay Pang Ong z Dánska. Naším cílem je připravit zajímavý program pro širokou veřejnost, upozornit na prospěšnost pravidelného saunování a pomoci rozšířit saunové ceremoniály do dalších míst v ČR," říká Pavel Hofrichter, člen představenstva České asociace wellness, odborník na zážitkové



"saunování a ředitel produkční společnosti RAIN.cz, která zajišťuje organizaci akce.

Cíle saunaFestu

"Smyslem SaunaFestu totiž není jen samotná soutěž. Jde také o výměnu zkušeností a možnost inspirace, kterou uvítají hlavně odborníci z hotelů a sportovních zařízení i další wellness profesionálové," dodává Pavel Hofrichter, který ve spolupráci s odborníky ze zahraničí zde bude organizovat i konzultace a workshopy jak právě zážitkové saunování zavést do nabídky saunových světů a saun.

Akce je pořádána pod záštitou oborových asociací - České asociace wellness, Asociace pracovníků v regeneraci, Asociace českých aromaterapeutů a Asociace bazénů a saun ČR.

Kontakty:

Pavel Hofrichter
Rain.cz, s.r.o.

Strašinská 11, Praha 10
email: pavel.hofrichter@rain.cz
www.zazitkovesaunovani.cz
tel.: 603 840 883



Postavte si wellness s námi - II

Autor: Monika Smekalová

Novinky 2014

V minulém čísle jsme se Vám snažili přiblížit firmu Caretta Spa, která je ryze českou firmou zabývající se výrobou vířivek, saun, parních kabin a wellness doplňků. V dnešním díle Vám představíme novinky v oblasti výroby vířivek připravené pro rok 2014.

Firma Caretta Spa se snaží co nejvíce přiblížit přáním a požadavkům zákazníka. V dnešní moderní době jsme proto pro Vás připravili řadu technologických novinek, které doplní moderní design a přinesou nezapomenutelný zážitek z relaxace ve vířivce.

Caretta Connect



Mezi jednu z hlavních novinek řadíme internetové rozhraní pro ovládání spa Caretta Connect. Tato aplikace chytrého telefonu využívá základů celosvětového systému Balboa Worldwide APP (BWA™). Pomocí aplikace je ovládání vířivek velmi jednoduché, rychlé a pohodlné pro každého uživatele. Váš mobilní telefon Vám bude podávat informace o stavu Vaší vířivky a jednoduše Vám připraví horkou lázeň po dlouhém a únavném dni.

Fontána mládí

Pokud si toužíte prodloužit mládí, potom Vás bude zajímat novinka zvaná MicroSilk neboli fontána mládí. Pracuje na principu vytváření milionů mikrobublinek bohatých na kyslík, jež nasytí vodu ve vířivce. Bublínky pronikají do všech pórů pokožky a odvádí z nich veškeré nečistoty. Mezi další blahodárné účinky patří posílení kardiovaskulární činnosti, odbourávání stresu a celkové prokrvení pokožky. Vaše tělo se bude po koupeli cítit mladistvě a svěže. Prostřednictvím našich výrobků se snažíme vytvářet neuvěřitelné prožitky, které působí na všechny Vaše smysly. Připravili jsme jedinečný balíček zahrnující Blue Trans Surround Sound systém, chemoterapii a Aromaterapii Cass.

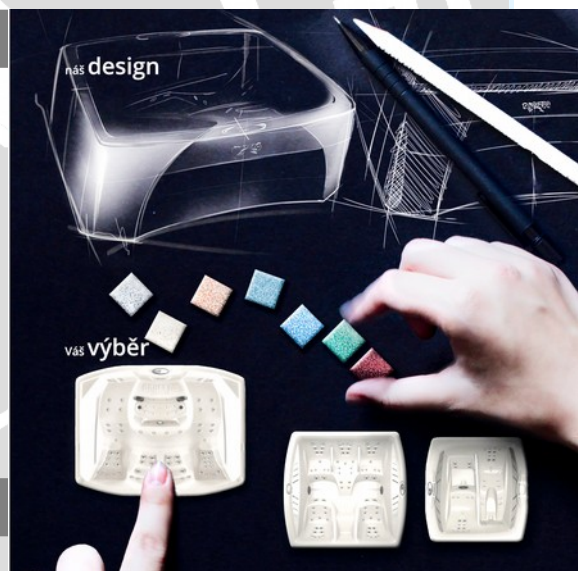
Hudba, světlo, vůně

Blue Trans Surround Sound systému pracuje prostřednictvím bluetooth přímo z domácího audio systému nebo s využitím telefonu a tabletu. Hudba je přenášena skořepinou vířivky, ve které relaxujete přímo do vody ve vířivce. Lze tedy doslova říci, že se cítíte jako při koncertním sólu.

Chromotopie je v dnešní době známější pod názvem colorterapie. Co si představit pod názvem Chromoterapie? Jedná se o metodu, která využívá barevné světlo na posílení organismu a uspokojení těla i mysli. V současnosti se využívá jako doplňková léčba v medicíně.

Dopřejte si relaxačních účinků spolu s některými z mnoha jemných vůní. Jednoduše stisknete tlačítko a **Aromaterapie Cass** může začít působit. Jedná se o dávkování aroma v plynném skupenství do bublin prostupující lázni.

Pokud si přejete dozvědět o našich novinkách a výrobcích více, kontaktujte nás, rádi Vám zodpovíme Vaše dotazy.



Kontakty:

Monika Smekalová
Caretta Spa CZ

Výhledy 424/25 725 28 Ostrava Hočfálkovic

http://www.caretta-spa.cz;

E-mail: monika.smekalova@caretta-spa.cz

Tel.: +420 606 092 500



Těhotenská masáž

Autor: Ivana Smrčková

Úleva při potížích

Z historie máme důkazy o využívání masáže v léčebné terapii nejen ve staré Číně, ale i ve starém Egyptě. Masáž dnes chápeme jako vědomé uplatnění tisíce let starých technik, jež dodnes přirozeně a spontánně praktikují národy, které jsou v užším kontaktu s přírodou.

Masáž během těhotenství uleví matce při bolestech a lehčích zdravotních potížích. Poskytuje hlubokou relaxaci. Zároveň posiluje láskyplný vztah k sobě sama a k dítěti.

Masáž těhotné ženě snižuje únavu a znatelně zvyšuje energii. Přináší pocit uvolnění, zklidnění a pohody. Upravuje spánkový režim. Aktivuje krevní a lymfatický oběh. Tlumí bolesti zad, hlavy, nohou. Redukuje tvorbu křečových žil a strií, snižuje zadržování vody v těle. Pomocí doteků si žena postupně zvyká na nové tvary svého těla. Masáž v období gravidity zklidňuje a přináší budoucí mamince jistotu a důvěru, připravuje ji na lehčí porod, na dotýkání se a mazlení s miminkem.



Kontraindikace

Ne v každém případě je masáž vhodná. Kontraindikací je velká ztráta vody nebo krve. Masáž by neměly podstupovat diabetičky. Také při přechodných onemocnění jako je chřipka, nachlazení, vysoká horečka, všechny druhy vnitřních a vnějších infekcí, zvracení, či jakákoliv neobvyklá bolest břicha, v zádech je vhodné se masáži vyhnout. Absolutní zákaz je při vysokém krevním tlaku, preeklampsii.

Masáž nedoporučujeme ani v prvním trimestru těhotenství, kdy dochází k velkým fyzickým i hormonálním změnám a je zde zvýšené riziko potratu. Masáž není vhodné provádět, jakmile zaznamenáme změny na pokožce jako je např. vyrážka, otevřená rána, pohmožděnina, křečové žíly.

Budoucí maminka by měla předem získat informace o člověku, který bude masáž provádět. Pozitivní je doporučení přímo z poradny, z předporodních kurzů, mateřských center, či od kamarádky. Ideální je porodní asistentka proškolená v oblasti masáží či fyzioterapeut.

Těhotenská masáž

Masážní prostředky

Při masáži používáme různé druhy olejů, které hlavně nedráždí a nezpůsobí alergickou reakci. Pro všechny druhy pleti je vhodný mandlový olej, olej z dužiny meruňky a broskve. To jsou základní oleje.

Esenciální olej, **bergamot**, má antiseptické vlastnosti, pomáhá při stresu, úzkosti, či depresi. **Cypřiš** posiluje žilní stěny, normalizuje mastnou pleť, redukuje otoky a celulitidu. **Eukalyptus** má stimulující účinky, je účinný při infekci dýchacích cest, působí jako analgetikum, snižuje bolesti svalů. **Levandule** omlazuje a harmonizuje pokožku, stimuluje imunitní systém. **Citron** má čistící účinky, snižuje horečku. **Heřmáněk** je vhodný pro všechny typy pleti. Tento druh oleje je známý svými analgetickými účinky, tiší bolesti. Je silně protizánětlivý, pomáhá při zánětlivých onemocněních jako je gastritida, zánět tlustého střeva nebo záněty kůže. Zklidňuje alergickou a citlivou pleť, je vhodný též na vředy, spáleniny a zanícené rány. **Rozmarýn** je vynikající proti zadržování tekutin v těle a na poruchy lymfatického systému. Pomáhá při bolestech svalů a kloubů, omezuje celulitidu a obezitu. Podporuje růst vlasů a snižuje tvorbu lupů. Má diuretické účinky, proto se nepoužívá v prvních 5ti měsících těhotenství.



Oleje by se neměly používat ve velkém množství, vždy se nanáší takové množství, které usnadní masírování a jež můžeme rukama lehce rozeřít. Než začneme masírovat, vyzkoušíme na malé a citlivé části těla, zda vybraný olej nezpůsobuje alergickou reakci. Oleje skladujeme na tmavém a suchém a ne příliš teplém místě v lahvích z tmavého skla. Pamatujme: v těhotenství nepoužíváme oleje z bazalky, skořice, hřebíčku, jasmínu, majoránky, oregana, máty, rozmarýnu, jalovce a tymiánu.

Existuje mnoho druhů masáží, ale většinu postupů tvoří obměny základních hmatů. Než začneme masírovat, položíme na masírovaného své dlaně a tím upozorníme, že masáž právě začíná. Snažme se sladit dech s masírovaným a až ucítíme, že jsme oba připraveni, začneme s masáží. Základní hmaty můžeme rozdělit na tření, vytírání, hnětení, rotaci a chvění. Masírujeme vsedě na lůžku, vsedě na klekačce, v poloze na boku, na zádech (pozor na změnu krevního tlaku).

Postup masáže těhotných se naučíte na odborných seminářích v masérské škole REFIT.

Vyučuje fyzioterapeutka a porodní asistentka Ivana Smrčková, DiS. Nejbližší termín je 19.3.2014. Bližší informace na www.refit.cz.

Další kurzy a školení

Tradiční thajská masáž, diagnostika, baňková masáž, indická masáž antimigrenózní masáž, míčkování a základy dechové gymnastiky, tejpování, aplikace tělových svící.

Kontakty:

Ivana Smrčková, DiS., REFIT masérská škola
www.refit.cz; E-mail: refit@refit.cz
 Tel./Fax. 284 682 565, 602 261 050
 Infolinka 607 247 547 (můžete i sms)

Sídlo/prodejna: V Holešovičkách 22, P 8
Učebny: Poliklinika Prosek, Lovosická 440/40, P8



Rolfterapie

Autor: Irena Šmídová

Strukturální integrace

Rolfterapie - metoda, která nenásilně napravuje škody způsobené špatnými pohybovými návyky je ve světě známá už dlouho. Teď se provádí i u nás Vychází z metody, která se původně jmenovala Strukturální integrace.

Struktura je v tomto případě tělesná stavba, to jak jsou navzájem jednotlivé části těla spolu spojeny. Integrace znamená způsob nového uspořádání těla. Autorkou této metody je paní Ida Rolfova (1896 - 1979) z Ameriky. Studovala biochemii a dosáhla titulu PhDr. v Kolumbii. Pracovala ve výzkumu, zajímala se o homeopatii a jógu a další oblasti. Nebyla spokojená s dostupnými léčebnými metodami a to ji přivedlo na vlastní cestu, kterou pomáhala nejdříve svému synovi a dále okruhu svých známých, který se rychle rozšiřoval. Později začala tuto metodu v Americe vyučovat.

Nejdříve v institutu Esalen v Kalifornii a později ve vlastní škole v Boulder v Coloradu.



Jaký je princip

Naše tělo se skládá ze svalů, vazů a kostí. Technika je zaměřena na tzv. fascie, což jsou obaly svalů, které zajišťují svalům formu a dělí je na jednotlivé svazky vláken, spojují se do šlach a upevňují se ke kosti. V těle je pružná fasciální síť. Uvolněním fascií spolu s působením gravitace se chybně zapojené struktury těla, ve kterých je napětí, nebo nahromadění a zesílená tkáň, integrují do správného uspořádání. Tělo má po tomto zásahu ekonomičtější pohyb.

Ida Rolfova zjistila, že tuhé vrstvy vaziva se dají až do určitého bodu formovat, tak je možné je zbavit chybných forem podmíněných např. stresem a zraněními. Tato metoda tělo formuje intenzivními dotyky.

Nově jsou uspořádána hluboká vnitřní spojení, aby se podpořil vzpřímený postoj. Je to proces proměny ve zlepšení pohyblivosti a napětí, ale i vnitřní přeměny samotného člověka v rámci deseti sezení. Technika strukturální integrace je účinná a následné změny mají dalekosáhlé důsledky.

Pocity klienta

Vnímavost každého člověka je rozdílná, může cítit hluboký tlak, pálivý pocit v oblasti povrchových vrstev, hluboký tlak, který je příjemný a uvolňuje napětí, nebo také blahodárnou či jinou bolest. Již během prvního sezení začne vnímat rozdíl před terapií a po ní. Během 10 návštěv se často zbaví bolestí, se kterými se potýká delší čas a návštěva u lékaře nepřinesla předpokládaný výsledek. Rolfterapie je vhodná při problémech s bolestí krční páteře a šíje, bolestí loktu, kolen, přetrvávající bolest v kotníku, lokální bolesti, při migrénách, pomáhá po operacích, uvolňuje křeče v organismu, zlepšuje držení těla, zlepšuje kvalitu života, posiluje fyzický a duševní vývoj člověka. Zajímavé na této metodě je, že jsou výsledky práce touto technikou okamžitě na těle vidět a klient pozitivně vnímá okamžité změny.

Do nedávné doby byla nejbližší škola v Mnichově, na což řada našich zájemců neměla jazykové vybavení a ani finance. Nyní je možné tuto metodu studovat i v České republice, takže je pro všechny daleko přístupnější.

Kontakty:

Irena Šmídová, MasKA
Nad Šutkou 41E, 182 00 Praha
www.mas-ka.cz; E-mail: info@mas-ka.cz
Tel./Fax. 284 021 910, 604 260 131

Snídaně

Snídaně – základ a nebo ji můžeme bez výčitek vynechat?

Také se Vám tohle stává po ránu?: Jste v jednom kole, mrknete na hodinky a vlasy. Vám vstanou hrůzou na hlavě. „Už jsme měli být na cestě.“ Ale kde nahnat čas? Hlavou Vám proletí skvělý nápad a řeknete si: „Vynechám snídani, já to doženu v práci a děti se nají v autě nebo v tramvaji.“ Vrazíte dětem v lepším případě do ruky rohlík a utíkáte se dopravit, kam potřebujete. No, zase tak skvělý nápad to není. Alespoň z hlediska správné výživy.

Fungování těla po ráno

Vynechat snídani znamená narušit si správné fungování našeho těla hned po ránu. Snídaně je totiž jedno ze základních jídel, a proto by na ni měl být kladen velký důraz. Jestli chcete, aby Vaše tělo hned od rána bylo svěží a správně fungovalo a nebo nechcete, aby Vaše dítě bylo v budoucnu obézní či mělo nadváhu nebo, nedej Bůh“ třeba žaludeční neurózu či vředy, věnujte přípravě snídani i snídani dostatek času. A kromě toho, že snídani je základem, je také stejně jako každé jídlo, společenskou událostí každé rodiny.

Snídaně pro celou rodinu by se měla skládat ze všech potřebných složek potravy – bílkovin, sacharidů i tuků. Vstaňte tedy o chvilku dříve, vymačkejte si čerstvé ovoce a připravte si snídani, kterou si vychutnáte a budete se po ní cítit svěží a nabytí energií.



Vitamínová bomba

Čerstvá vymačkaná šťáva (z ovoce či zeleniny) 100 ml naředěná vodou z kohoutku v poměru 1:1. Tu vypijte pokud možno před vlastní snídaní. Tahle vitamínová bomba Vás po ránu probudí a nabije energií.

Správné snídani

Příklad studené snídani

Plátek celozrnného žitného či žitnopseničného chleba nebo housky (pro děti do 10 let necelozrnné)

Kousek másla – NE margarínu a ne každý den,

- Plátek 20-45% tvrdého sýra nebo sýr přírodní – Lučina, Gervais, Palouček atd.

nebo

- Kousek šunky (90 - 98% masa) – vybírejte dle složení, oko klame ☺

Zelenina – rajče, okurka, paprika, salát, mrkev – vyberte si

nebo

Bílý jogurt 3-3,5% tuku nebo středně tučný tvaroh rozmixovaný s čerstvým ovocem, můžeme přidat neslazené müsli.

Mějte na mysli, že zeleniny není nikdy dost.

Pokud budete trvat na snídani u stolu, nejen, že stmelíte rodinu, ale navíc své dítě naučíte, že snídani je základní jídlo, které nesmí ošidit. A ještě jste učinili první krůček k tomu, aby z Vašeho dítěte nevyrostl baculatý a nemotorný nešťastník.

Příklad teplé snídani

Ovesná nebo pohanková či jáhlová kaše. Nejchutnější je a pravá domácí se lžící medu a skořicí. A přidejte si do ní trochu oříšků a semínek. Je to zdravé a dobré. A nebo si můžete přidat čerstvé ovoce a nebo 2 kousky nakrájeného sušeného ovoce.

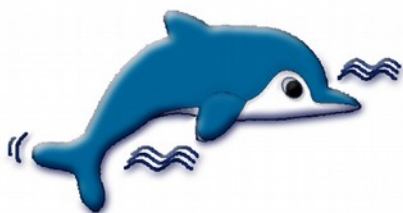
A co budeme pít? Čaj, kávu, dětem někdy dáme mléko, málokdy kakao a vždy přidáme skleničku vody. Naučte sebe i své děti pít vodu z vodovodu a ne z petky (tu kdyžtak využijte na čepovanou vodu.) Ta z vodovodu je zdravější a podstatně levnější.

Kontakty:

Mgr. Jiřina Kubcová - nutriční specialista, poradce Metabolic balance, Dornova metoda, mobilizační techniky, terapeut SM systému, kineziotaping

Centrum správné výživy a zdravého životního stylu Hradec Králové

tel.: 60 23 60 623, www.centrum-vyzivy.cz



BAZÉNY & WELLNESS s. r. o.

projektový ateliér

Nad Šutkou 41, 182 00 Praha 8 - Kobylisy

Nabízíme:

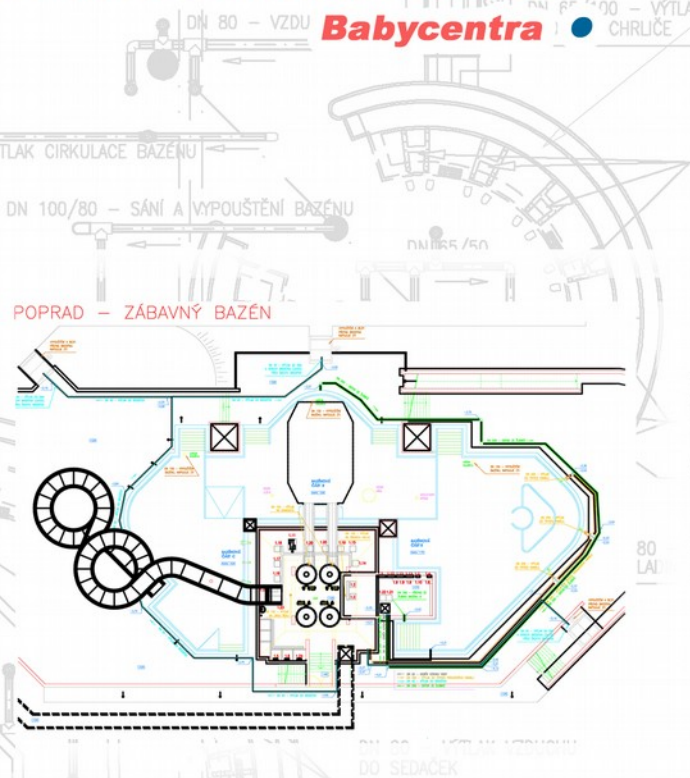
- **Investiční záměr**
- **Studijní řešení**
- **PD všech stupňů**
- **Ekonomické rozborů provozů**
- **Provozní řady**
- **Konzultace**
- **Technické poradenství**

Projektujeme:

- **Úpravny vod bazénové technologie**
- **veřejných i rodinných bazénů**
- **Modernizace stávajících provozů**
- **Wellness a Spa centra**
- **Atrakce (tobogány, chrliče,...)**
- **Rehabilitační a lázeňská zařízení**
- **Babycentra**

Referenční akce:

- Barrandov** - Sportovní centrum s bazény
- Poprad** - Aquapark s rekreačními bazény
- Špindlerův Mlýn** - Kryté rekreační bazény
- Praha** - Jedličkův ústav, rehabilitač. bazén
- Františkovy Lázně** - Kombinovaný aquapark
- Sokolov** - Přístavba atrakcí areálu
- Pelhřimov** - Přístavba krytého areálu
- Boskovice** - Krytý areál
- Slapy** - lázeňské a léčebné zařízení
- Košumberk Luže** - Dětská léčebna
- Třebíč** - Pavilón pro matku a dítě
- Hradec Králové** - Staré lázně
- Moravská Třebová** - Letní aquapark



Tel.: 284 021 911, fax: 284 021 909

email: projekce@bazeny-wellness.cz, <http://www.bazeny-wellness.cz>

SPOLEČNOST JE ČLENEM PROFESNÍ ASOCIACE PRACOVNÍKŮ V REGENERACI



Sjednané slevy členům APR

Autor: APR

Bazény a wellness s.r.o.

Projektové práce technologií bazénů a wellness od studií přes všechny stupně dokumentace při rekonstrukcích a výstavbě nových bazénových areálů, sleva 5 % na projektové práce a zpracování provozních řádů pro bazény a sauny, zpracování ekonomických vyhodnocení provozních nákladů.

Od roku 2012 provádíme i každoroční povinné kontroly skluzavek a tobogánů v souladu s novelou normy pro skluzavky – pro členy APR se zajímavými ceníkovými slevami. Kontroly provádíme i u nově uváděných skluzavek a tobogánů do provozu.

Kontakt: tel.: 284 021 911, fax: 284 021 919, e-mail: projekce@bazeny-wellness.cz, www.bazeny-wellness.cz

Frajt s.r.o.

Šatní skříňky, kabiny - sleva 5 % na celý sortiment výrobků.

Kontakt: tel., fax.: 573 335 700, e-mail: dfrajtova@frajt.cz, www.frajt.cz

MasKa – Irena Šmídová

Masérské a kadeřnické služby. Účesy pro běžný den i pro slavnostní příležitosti, vlasové poradenství. Masáže klasické, baňkování, medové masáže, masáže hlavy. - Sleva 10 % na masérské služby.

Kontakt: tel.: 284 021 910, mob.: 604 260 131, e-mail: irena.maska@seznam.cz, www.mas-ka.cz

Nessy s.r.o.

Odbavovací turniketové a vstupenkové systémy – sleva 3 %

Kontakt: tel., fax.: 495 212 004 , e-mail: info@nessy.cz, www.nessy.cz

VŠTVS Palestra

Kurzy, školení, rekvalifikace – sleva 10 % kurzovného

Kontakt: tel.: 281 932 013, e-mail: donevova@palestra.cz, www.palestra.cz

Šéfredaktor: PaedDr Michal Effmert, grafický návrh, foto titulní strany a úprava fotografií: Ing. Martina Křenková

Zpravodaj APR vydává Asociace pracovníků v regeneraci pro členy APR a pro zájemce o obor regenerace a wellness. Kopírování a následné šíření je povoleno. Neprodejně!

© APR